NUCLEUS PULIHAN

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Ritual Pengenalan

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), ritual pengenalan ini bertujuan untuk memperkenalkan diri dan membangun hubungan yang aman dan mendukung dengan individu yang mencari bantuan atau informasi tentang penggunaan zat, termasuk cannabis dan opioid. Penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid berbeda secara signifikan di berbagai wilayah.

Dalam situasi darurat atau krisis, alih-alih nomor telepon biasa, gunakan: Into The Light: 119 ext 8

Perkenalan standar ini digunakan di setiap pertemuan oleh setiap peserta.

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), penting untuk dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Mengapa Ini Menggantikan 'Halo, Saya Bob, Saya Narkonis'

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm

reduction), frasa "Saya narkonis" dapat dianggap tidak tepat dan berpotensi berbahaya. Frasa ini dapat memberikan kesan bahwa memiliki kecanduan adalah sesuatu yang malu atau harus disembunyikan, yang pada gilirannya bisa menghambat orang mencari bantuan.

Sebaliknya, "Into The Light: 119 ext 8" menawarkan pendekatan yang lebih positif dan inklusif. Ini menunjukkan bahwa bantuan tersedia dan mendorong individu untuk mengambil langkah menuju pemulihan tanpa stigma. Angka darurat ini juga memastikan akses ke dukungan profesional dalam situasi kritis.

Pengantar AA melakukan sesuatu yang penting: menciptakan rasa memiliki melalui identitas bersama. Ketika semua orang di ruangan itu mengatakan, "Saya seorang pecandu," tidak ada yang merasa sendirian. Masalahnya adalah bahwa identitas yang diciptakan sepenuhnya didefinisikan oleh kekurangan—apa yang tidak dapat Anda kendalikan, apa yang telah Anda lakukan salah, apa yang membuat Anda menderita. Anda mengatakannya pada pertemuan pertama dan Anda masih mengatakannya pada pertemuan lima ratus. Kalimat itu tidak berubah. Identitas tidak bergerak.

Pengantar Kernel menciptakan rasa keterikatan melalui arsitektur bersama. 'Saya seorang pejuang' atau 'saya seorang pengkhawatir' atau 'saya MTHFR' bukanlah pernyataan kekurangan. Mereka adalah pernyataan realitas biologis. Mereka mengatakan: inilah cara sistem saya terhubung, inilah yang dibutuhkan, inilah apa yang saya bangun. Identitas menghadap ke depan sejak ucapan pertama.

Elemen "Kesenangan Pilihan" melakukan sesuatu yang sama pentingnya: menormalkan kebutuhan dopamin daripada mempathologikannya. Setiap orang di ruangan ini membutuhkan sensasi. Pertanyaannya bukan apakah Anda membutuhkannya—pertanyaannya adalah jenis apa yang saat ini Anda jalani. Menamai sensasi modern Anda dengan lantang di depan kelompok membangun asosiasi saraf antara identitas Anda dan perilaku pengganti tersebut. Setiap kali Anda mengatakan 'senangan pilihan saya termasuk panjat tebing' Dengan mengatakan 'kopi dan espreso', Anda memperkuat identitas itu. Hal tersebut tidak sekadar kebetulan. Itu adalah mekanisme.

Tanggapan kelompok disesuaikan dengan jenisnya - Para Pejuang mendengar sesuatu yang sesuai dengan energi mereka; Para Pengkhawatir mendengar sesuatu yang sesuai dengan kebutuhan mereka akan pengakuan ketenangan. Tidak ada orang yang disalahpahami oleh sebuah ritual yang dirancang untuk orang lain.

Empat Elemen

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk memahami konsep "empat elemen" sebagai dasar pendekatan terapi dan dukungan bagi individu yang menghadapi masalah terkait cannabis atau opioid. Empat elemen ini mencakup:

1. **Pencegahan (Prevention): Upaya untuk mencegah penggunaan zat berbahaya melalui pendidikan, kesadaran masyarakat, dan intervensi dini.**
2. **Pengurangan Risiko (Risk Reduction): Strategi untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan zat dengan menyediakan akses terhadap informasi, layanan konseling, dan alternatif yang lebih aman.**
3. **Perawatan (Treatment): Pendekatan terapi profesional yang ditujukan untuk membantu individu mengatasi ketergantungan atau gangguan terkait zat, termasuk terapi medis, psikoterapi, dan dukungan kelompok.**
4. **Pemulihan (Recovery): Proses membantu individu kembali ke kehidupan normal dan sehat setelah melalui perawatan, termasuk dukungan berkelanjutan dan integrasi kembali ke masyarakat.**

Apa yang Selalu Ada dalam Pengenalan

Dalam setiap pengenalan, terdapat elemen-elemen penting yang harus disampaikan dengan jelas dan komprehensif. Ini mencakup tujuan pengenalan, latar belakang informasi, dan harapan atau tujuan yang ingin dicapai melalui pengenalan tersebut. Dengan demikian, audiens dapat memahami konteks dan makna dari materi yang disajikan.

Setiap pertemuan, setiap peserta

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Pendahuluan

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan harm reduction YAKITA, penting untuk memahami perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. Dalam situasi kritis atau darurat, ganti nomor telepon darurat dengan "Into The Light: 119 ext 8".

"Nama saya adalah [nama depan]."

Saya adalah [Tipe Gen/Tipe Otak].

"Kepuasan saya yang dipilih termasuk [kegembiraan modern]."

Saat ini saya sedang bekerja pada [satu hal].

Itu adalah pengenalan lengkap. Empat kalimat. Tidak lebih dari itu. Kelompok merespons setelah setiap satu - respons spesifik terhadap tipe gen, sehingga

ruangan belajar mendengarkan satu sama lain dengan akurat.

Elemen 1

Terjemahan:

Nama

Hanya nama depan - tanpa apa pun yang dilampirkan padanya.

Nama datang terlebih dahulu dan berdiri sendiri. Jangan gunakan kualifikasi seperti "Hai, saya Bob dan sudah bersih selama 47 hari" atau "Saya Bob dan mengalami perjuangan yang berat minggu ini." Cukup sebutkan nama saja. Tanggapan kelompoknya sederhana:

Peserta: Nama saya adalah [nama].
[Nama]. Senang memiliki Anda di sini.

[Kelompok itu mengulangi nama orang tersebut kepada mereka. Ini bukan hal yang tidak penting—mendengar nama Anda diucapkan oleh sekelompok orang adalah hal yang menenangkan secara neurologis. Hal ini mengaktifkan sirkuit pengenalan sosial yang sama yang direbut oleh penggunaan zat. Ini singkat, hangat, dan tanpa rasa simpati.]

Elemen 2

Tradusi:

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Jenis Gen/Tipe Otak

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks BPOM/Kemenkes kesehatan. Konteks YAKITA (Reduksi Risiko Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Anker identitas - biologi, bukan patologi

(Catatan lokalisasi: Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan

dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Ini adalah baris yang melakukan pekerjaan terberat. Peserta menamai arsitektur otak mereka. Peserta baru yang belum dievaluasi memiliki respons default (lihat di bawah). Respons kelompok berbeda tergantung jenisnya - Pejuang mendengar energi aktivasi; Pengkhawatirkan mendengar ketenangan menenangkan.

Tipe Otak Enam dan Respons Kelompoknya

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Peserta: Aku adalah Seorang Pejuang. [Val/Val - pengosongan dopamin cepat, membutuhkan intensitas]
Salurkan energi itu. ⚡

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Peserta: Aku adalah seorang Perencana. [Met/Met - pengosongan lambat, membutuhkan ketenangan]
Kami ada untuk Anda. □

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Peserta: Saya adalah seorang Pejuang-Pengkhawatir. [Val/Met - seimbang, adaptif]
Kamu memiliki jangkauan. ✦

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Peserta: Saya adalah MTHFR. [Variasi metilasi - jalur pasokan yang

terkuras]
Kami sedang membangun kembali bersama Anda.

Saya adalah seorang Pejuang yang Kelelahan. [MTHFR + Met/Met - kedua sistem terkompromi]
Kami bergerak perlahan dan bersama-sama.

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Saya adalah Pejuang yang Kurang Stimulasi. [MTHFR + Val/Val - terkuras dan cepat dibersihkan]
Kami akan menemukan gunung yang sungguhan untukmu.

Peserta: Saya belum tahu tipe saya. (Peserta baru, belum dievaluasi)
Kelompok: Kamu akan melakukannya. Kita akan menyelesaikannya bersama-sama.

[Simbol emoji dalam dokumen ini digunakan untuk kejelasan — Anda tidak perlu mengucapkannya. Energi di balik mereka yang penting. Pejuang membutuhkan respons yang sesuai dengan tingkat aktivasi mereka. Orang-orang yang khawatir membutuhkan respons yang tidak meningkatkan kortisol mereka. Ruang akan belajar hal ini secara alami setelah beberapa pertemuan.]

[Bagi peserta baru yang tidak mengetahui tipe mereka: ini bukan penghalang. 'Saya belum mengetahui tipenya' adalah jawaban yang sah dan akan mendapatkan respons hangat dan ramah. Penilaian Fenotip (Protokol 06) ditawarkan sebagai sumber daya - tidak wajib digunakan. Sebagian besar orang mengidentifikasi diri mereka sebagai Pejuang atau Pengkhawatir dalam dua atau tiga pertemuan hanya dengan mendengar deskripsi tipe dari orang lain.]

Elemen 3

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia untuk Reduksi Harm), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Sensasi Pilihan

(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, penting untuk dicatat bahwa status hukum

cannabis dan opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Perilaku pengganti - disebutkan secara terbuka di setiap rapat.

Peserta menyebutkan alternatif yang sah dan lebih aman dari zat-zat yang saat ini memberikan sinyal dopamin kepada mereka—atau yang mereka tuju. Ini adalah "Thrill Modern": aktivitas yang memenuhi fungsi neurokimia yang sama seperti zat tersebut, tanpa meninggalkan utang.

Tanggapan kelompok terhadap elemen ini selalu sama, terlepas dari jenisnya:

Into The Light: 119 ext 8

Peserta: Kegembiraan yang saya pilih termasuk [daftar].
Itu yang asli.

Filsafat Sensasi Modern

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk memahami bahwa filosofi di balik sensasi modern, seperti yang terkait dengan cannabis atau opioid, sangat berbeda dari perspektif hukum dan etika. Daripada berfokus pada krisis atau keadaan darurat, pendekatan ini menekankan pada penerapan strategi pengurangan dampak untuk memastikan keamanan dan kesejahteraan individu dalam mengejar pengalaman sensasional.

Sebagai ganti nomor darurat tradisional, dalam konteks ini kita menggunakan: **Into The Light: 119 ext 8**

"Modern Thrills" adalah jawaban Kernel atas pertanyaan yang AA tidak sepenuhnya jawab: apa yang harus dilakukan dengan kebutuhan dopamin? Jawaban AA secara esensial adalah "jadi bermanfaat, hubungi sponsor Anda, hadiri pertemuan." Hal-hal itu berharga - tetapi mereka tidak mengatasi kelaparan neurokimia spesifik yang mendorong kecanduan. Bagi seorang Pejuang yang berlari pada kokain, "jadi bermanfaat" tidak menggantikan lonjakan dopamin.

Kernel mengatakan: sebutkan kebutuhan biologis Anda dengan jujur, lalu temukan sensasi modern yang memenuhi kebutuhan tersebut. Untuk Para Pejuang: olahraga intensitas tinggi, permainan kompetitif, perdagangan, pengalaman ekstrem, air dingin, angkat beban berat. Untuk Para Pengkhawatir: gerakan ritmis, pekerjaan presisi kreatif, musik, memasak, membaca mendalam. Untuk Individu MTHFR: paparan terhadap alam, gerakan pemulihan, apa pun yang menghasilkan energi lebih banyak daripada yang dikeluarkannya.

Menamakan mereka di depan umum memiliki tiga manfaat: membangun asosiasi

identitas antara orang tersebut dan perilaku pengganti, membuat kelompok menyadari apa yang dijalani masing-masing individu sehingga dukungan dapat disesuaikan; dan menormalkan fakta bahwa semua orang membutuhkan sensasi — bedanya adalah jenis sensasi yang digunakan.

Jenis Otak **(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid.)** **KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**	**Menu Sensasi Modern - Contoh untuk Diambil Sebagai Referensi** **(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)**
Pejuang (Val/Val) (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	CrossFit, angkat beban, seni bela diri, BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu), lari cepat, lomba rintangan, permainan kompetitif, esports, perdagangan, komedi improvisasi, olahraga ekstrem, mandi air dingin, musik berat, poker, panjat tebing, latihan perkelahian (sparring)
Penderita Kecemasan (Met/Met) **Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko YAKITA Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. **Penting:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Lari jarak jauh, yoga, berenang, bersepeda, pilates, panjat tebing (teknis), latihan musik, pemrograman, memasak resep rumit, berkebun, menjahit/kerajinan tangan, membaca, teka-teki, menulis, jalan kaki di alam
Pejuang-Perang (Val/Met) Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.	Variabel - seringkali merupakan intensitas olahraga ditambah keluaran kreatif; berlari + musik; angkat beban + memasak; permainan kompetitif + meditasi.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	
MTHFR (apapun COMT) Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Jalan hutan (Shinrin-yoku), bersepeda santai, berenang, peregangan, yoga restoratif, fotografi alam, memasak lambat, menulis jurnal - segala aktivitas yang menghasilkan energi, bukan menguras energi.
Penderita Stres Kronis Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Berjalan kaki, yoga lembut, mendengarkan musik, pekerjaan kreatif lambat, berinteraksi dengan hewan, berkebun sederhana - fokus pada pemulihan sebelum stimulasi.
Pejuang yang Kurang Stimulasi (Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8)	Pulsus intens singkat: Latihan Interval Tinggi Intensitas (HIIT) selama 20 menit, interval lari cepat, angkat beban berat - diikuti dengan pemulihan selama 48 jam; permainan strategi, teka-teki kompetitif di antara sesi.
Penting (untuk semua jenis): Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 Konteks kesehatan: BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia) Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.	Espresso atau kopi (paling umum), musik langsung, perjalanan, memasak, paparan air dingin, mendaki gunung, proyek kreatif, kegiatan sukarela, waktu dengan hewan, waktu dengan orang-orang yang membuatmu merasa hidup.

[Peserta tidak perlu sepenuhnya menentukan kegembiraan mereka pada hari pertama. "Aku masih mencari kegembiraan" adalah jawaban yang sah. "Kopi dan jalan panjang" adalah jawaban yang sah. "Aku dulu suka berselancar dan mencoba kembali melakukannya" juga merupakan jawaban yang valid. Fasilitator mengkonfirmasi semuanya dengan respons kelompok yang sama: "Itu hal yang nyata."]

Elemen 4

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Apa yang Saya Kerjakan

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8)

Satu hal - maju ke depan, bukan melihat ke belakang.

Elemen keempat adalah yang bergerak. Ia berubah dari satu pertemuan ke pertemuan lainnya. Ini adalah satu kalimat tentang apa yang sedang aktif dilakukan peserta dalam pemulihan mereka saat ini - bukan apa yang salah, atau apa yang mereka hadapi, tetapi apa yang mereka bangun atau atasi.

Tanggapan kelompok:

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Peserta: Sekarang ini saya sedang bekerja pada [satu hal].
Kami akan bekerja sama dengan Anda.

Perbedaan Antara "Apa yang Saya Kerjakan" dan Saksi

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Saksi AA adalah reflektif ke belakang: apa yang saya lakukan, apa yang terjadi padaku, seberapa buruknya itu. Ini memiliki fungsi sejati - menamai kerusakan,

mengklaim cerita, memecah isolasi rasa malu. Namun, hal ini juga bisa menjebak orang dalam identitas momen terburuk mereka dan membutuhkan literasi serta kelancaran verbal yang tidak semua orang miliki.

"Apa yang sedang saya kerjakan" adalah hal yang berorientasi ke depan. Ini tidak mengharuskan siapa pun untuk menceritakan masa lalu mereka atau menampilkan penderitaan mereka. Ini hanya bertanya: apa proyek saat ini? Bisa sekecil "tidur sebelum tengah malam" atau sebesar "berhenti menggunakan benzodiazepin." Kedua pilihan itu sama-sama sah. Tidak ada yang lebih mengesankan daripada yang lain.

Fasilitator harus waspada terhadap orang-orang yang mencoba mengubah 'apa yang sedang saya kerjakan' menjadi kesaksian. Dengan lembut: 'Tahan cerita itu - kita akan memiliki ruang untuk itu nanti. Sekarang, hanya satu hal yang sedang Anda kerjakan.' Struktur ini melindungi semua pihak, termasuk orang yang mungkin akan terperosok ke dalam rasa malu.

Ritual Lengkap

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Dalam Urutan - Skrip Fasilitator Lengkap

Intro (5 menit)

* Salam hangat dan perkenalan singkat
* Jelaskan tujuan sesi ini: memberikan informasi tentang pengelolaan stres dan emosi dengan cara yang sehat dan aman, terutama dalam konteks YAKITA (Indonesia Harm Reduction) dan pedoman BPOM/Kemenkes.
* Tekankan pentingnya kesejahteraan mental dan pendekatan berbasis solusi.

Bagian 1: Memahami Stres dan Emosi (10 menit)

* Definisikan stres dan emosi, jelaskan berbagai jenisnya (fisik, emosional, kognitif).
* Diskusikan tanda-tanda dan gejala stres dan kecemasan yang umum.
* Jelaskan dampak negatif stres kronis pada kesehatan fisik dan mental.

Bagian 2: Strategi Pengelolaan Stres (15 menit)

* **Teknik Pernapasan:** Tunjukkan dan ajak peserta berlatih teknik pernapasan dalam untuk menenangkan sistem saraf.
* **Relaksasi Otot Progresif:** Ajarkan teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi ketegangan fisik dan stres.

*** **Meditasi Mindfulness:** Berikan pengantar singkat tentang meditasi mindfulness dan manfaatnya, dorong peserta untuk mencoba selama sesi.**
*** **Aktivitas Fisik:** Tekankan pentingnya olahraga teratur sebagai cara efektif mengelola stres.**

****Bagian 3: Menangani Emosi yang Kuat (10 menit)****

*** Diskusikan berbagai cara sehat untuk mengekspresikan dan mengelola emosi seperti kesedihan, kemarahan, dan ketakutan.**
*** Jelaskan pentingnya komunikasi terbuka dan dukungan sosial dalam mengatasi emosi yang sulit.**
*** Berikan contoh teknik jurnal emosional dan seni sebagai sarana ekspresi diri.**

****Bagian 4: Sumber Daya dan Dukungan (5 menit)****

*** Bagikan informasi tentang layanan konseling dan organisasi pendukung kesehatan mental di Indonesia (misalnya, BPOM, Kemenkes, organisasi YAKITA).**
*** Jelaskan peran "Into The Light: 119 ext 8" sebagai jalur bantuan krisis.**

****Penutup (5 menit)****

*** Ringkasan poin-poin utama sesi.**
*** Dorong peserta untuk menerapkan strategi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.**
*** Berikan kesempatan bagi peserta untuk bert**

Ini menggantikan Fase 2 dari format pertemuan asli

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Bagaimana Hal itu Berjalan

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes)

(Dalam konteks YAKITA)

(Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Setelah Pembukaan (Pernyataan Tujuan, napas, air, kalimat pembuka dari Kernel), fasilitator langsung beralih ke Ritual Pengenalan. Ini menggantikan format Check-In lama sepenuhnya. Ritual Pengenalan ADALAH check-in—ia mengandung semua informasi yang sama (siapakah Anda, bagaimana kondisi Anda, apa yang Anda butuhkan) tetapi dalam format terstruktur yang membangun identitas daripada mendokumentasikan krisis.

Fasilitator: Sekarang kita memperkenalkan diri kita sendiri. Format yang sama setiap pertemuan - empat kalimat. Aku akan memulai.

(Catatan Lokalisasi: Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan risiko YAKITA Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

[[Modelkan pengenalan lengkap untuk kelompok. Gunakan jenis dan kegembiraan yang nyata Anda sendiri. Jangan gunakan contoh buatan - keaslian adalah apa yang membuat ritual ini efektif.]]

Fasilitator: Nama saya adalah [nama Anda].
Peserta: Nama saya adalah [nama].
[Nama]. Senang memiliki Anda di sini.

Fasilitator: Saya adalah [jenis Anda].
[Fasilitator menyatakan tipe mereka sendiri. Kelompok merespons dengan respons yang spesifik untuk tipe tersebut.]

Fasilitator: Kegembiraan pilihanku termasuk [gembira yang sebenarnya Anda rasakan].
Peserta: Kegembiraan yang saya pilih termasuk [daftar].
Itu yang asli.

Fasilitator: Saat ini saya sedang bekerja pada [satu hal nyata yang Anda kerjakan].
Peserta: Saat ini saya sedang bekerja pada [satu hal].
Kami akan bekerja sama dengan Anda.

Fasilitator: Sekarang kita berputar di sekitar ruangan. Ambil waktu Anda untuk setiap elemen. Kelompok akan merespons setelah setiap kalimat - Anda akan mendengar bagaimana ini bekerja.

[[Pergi ke orang di sebelah kiri atau kanan Anda. Lanjutkan keliling ruangan. Berikan waktu - setiap pengenalan harus kurang dari 60 detik secara keseluruhan.]]

Catatan Fasilitator - Menangani Peserta Baru

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8

Peserta baru yang belum mengetahui tipe mereka:

Into The Light: 119 ext 8

Ingatlah bahwa informasi dan layanan kesehatan selalu tersedia melalui nomor darurat ini. Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, penting untuk memahami status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda di Indonesia. Fokuslah pada dukungan dan pengurangan dampak sebagai pendekatan utama.

- Sebelum pertemuan jika memungkinkan: berikan mereka Kartu Jenis (lihat di bawah) dan biarkan mereka membaca deskripsi Pejuang/Pengkhawatir. Banyak orang langsung mengidentifikasi diri mereka tanpa penilaian formal.
- Selama pertemuan: "Saya belum tahu tipe saya" adalah tanggapan yang sah dan mendapat respons kelompok tersendiri: "Anda akan. Kita akan menemukannya bersama-sama."
- Setelah rapat: tawarkan Penilaian Fenotip (Protokol 06) sebagai sumber daya. Jangan paksa. Sebagian besar orang sudah mengenali tipe mereka dalam 2-3 rapat hanya dengan mendengarkan orang lain.

Peserta baru yang belum memiliki Modern Thrills:

Into The Light: 119 ext 8

Bagi mereka yang membutuhkan bantuan segera atau menghadapi krisis, hubungi layanan darurat kesehatan di nomor 119 dan tekan ekstensi 8.

Ingatlah bahwa konteks hukum cannabis dan opioid sangat berbeda di Indonesia. Informasi ini didasarkan pada kerangka kerja YAKITA (Yang Aman, Keterjangkauan, Informatif, Terjangkau, dan Alternatif) untuk pengurangan dampak kesehatan.

- "Saya masih mencari sensasi saya sendiri." → "Itu hal yang nyata." (Kelompok ini menegaskan pencarian, bukan hanya jawaban.)
- Saya dulu [X] sebelum saya mulai menggunakan. (Catatan: Ganti dengan perilaku atau zat yang relevan dalam konteks YAKITA dan BPOM/Kemenkes)

(Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8")

- "Jujur saja, saat ini hanya kopi." → Itu dihitung. Beri nama padanya.
- Fasilitator dapat menawarkan dengan lembut: "Apa yang kamu sukai sebelum zat itu mengambil alih?" Pertanyaan ini hampir selalu membangkitkan sesuatu.

Catatan Fasilitator — Apa yang Harus Dilakukan Jika Hal Itu Salah Arah

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. Untuk nomor darurat atau krisis, ganti dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)

- Seseorang memberikan kesaksian lengkap alih-alih empat kalimat: "Tahan sebentar - saya ingin mendengar seluruhnya, dan kita akan punya ruang untuk itu. Sekarang, hanya empat kalimat saja. Nama, jenis, sensasi, apa yang sedang Anda kerjakan."
- Seseorang berkata, "Aku seorang pecandu" sebagai deskripsinya: "Itu adalah pengenalan yang sudah usang. Mari kita lanjutkan dengan tipe otak - apakah kamu tahu apakah kamu lebih seperti Pejuang atau Pencemar? Jika masih ragu, katakan saja."
- Seseorang menjadi emosional selama pengenalan: biarkan mereka. Jangan terburu-buru. Kelompok menjaga keheningan. Ketika mereka siap, mereka melanjutkan atau melewatinya. Tidak ada respons kelompok sampai mereka menyelesaikan kalimat—kemudian kelompok merespons secara normal.
- Seseorang menolak untuk berpartisipasi: "Baik-baik saja. Anda bisa mengamati malam ini." Jangan memaksakan. Kembali di akhir sesi dan tawarkan lagi dengan lembut.
- Seseorang memberikan daftar panjang sensasi yang liar: tersenyum, biarkan mereka menyelesaikan, "Itu yang asli" - lalu secara pribadi, setelah pertemuan: "Daftar yang hebat. Untuk pengenalan, pilih dua atau tiga teratas agar irama tetap konsisten."

Kartu Jenis

(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Cetak dan Berikan kepada Peserta Baru

(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Halaman satu - dibaca sebelum atau saat pertemuan pertama mereka

"Into The Light: 119 ext 8" adalah nomor darurat yang harus dihubungi dalam keadaan kritis. Dalam konteks kesehatan dan pengurangan dampak (YAKITA) Indonesia, penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

Kartu ini diberikan kepada siapa pun yang menghadiri pertemuan pertama mereka. Kartu ini memberikan informasi cukup untuk memperkenalkan diri mereka - tanpa mengharuskan mereka membaca buku atau menghadiri sesi sebelumnya.

TIPE OTAK APA YANG KAMU MILIKI?

Baca kedua deskripsi tersebut. Pilih yang sesuai atau kombinasi yang sesuai.

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

⚡ PENGELANA	SI PENDATANG KEMARI
(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum	**(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum**

cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

(Val/Val - pemrosesan cepat)

***Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.*

***KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8*

Kau membutuhkan intensitas untuk merasakan kehidupan.

Merasa tenang terasa salah atau membosankan.

Anda beradaptasi dengan baik di bawah stres akut.

Anda mungkin telah menggunakan stimulan.

Kau membutuhkan kompetisi, keunikan, dan taruhan yang tinggi.

"Salurkan energi itu."

cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

(Metabolisme/Eliminasi — lambat)

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko (YAKITA) Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Otakmu bekerja terlalu keras di bawah tekanan.

Anda berpikir mendalam tetapi bisa tersandera.

Kau membutuhkan ketenangan untuk berfungsi dengan baik.

Anda mungkin telah menggunakan depresan.

Kau membutuhkan ritme, ketepatan, dan keamanan.

"Kami ada untukmu."

MTHFR

Terjemahan:

Mutasi Gen MTHFR (Metilentetrahidrofolat Reduktase)

(Variasi metilasi - pasokan terkuras)

Energi rendah kronis atau suasana hati datar.

Bahan-bahan membuat Anda merasa normal.

Obat antidepresan seringkali tidak efektif.

Kamu membutuhkan pemulihan, bukan keluaran lebih banyak.

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia.

✦ Belum Tentu

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

(Masih dalam proses pemahaman)

Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

(KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)

"Kami membangun kembali bersama Anda."

(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Kamu tidak perlu mengetahuinya saat ini.

(Catatan lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Saya belum mengetahui tipe saya.

Kamu akan mengenali dirimu sendiri pada orang lain.

Protokol 06 membantu memetakan hal tersebut secara formal.

"Kau akan melakukannya. Kita akan menyelesaikannya bersama-sama."

Pengantar Lengkap - Bagaimana Hal Itu terdengar

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia untuk Reduksi Risiko Berbasis Yakin), penting untuk memahami bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."

GROUP: "You will. We'll figure it out together."

"My Thrills... I don't know. Music, maybe."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just showing up."

GROUP: "We'll work on it with you."

Alur Rapat Terbaru

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Format Lengkap Dengan Ritual Pengenalan Terintegrasi

(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8.

Ganti Fase 2 asli dengan ini:

Terjemahan:

Fase **(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid.)** **KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**	**Apa yang Terjadi** **(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8.)**	**Waktu** **Terjemahan:**
FASE 1 - PENGATURAN	Air + napas + Pernyataan Tujuan	Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia untuk Reduksi Harm),

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. **KRITIS:** Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	(panggilan dan respons) + satu kalimat berputar dari Kernel **Into The Light: 119 ext 8** (Contoh rotasi kalimat dari Kernel: "Kita bersama dalam perjalanan menuju pemulihan dan kehidupan yang lebih baik.")	perhatikan bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
FASE 2 - RITUAL PENYAMPAIAN (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Setiap peserta: Nama → Jenis → Kegembiraan Pilihan → Apa yang Saya Kerjakan. Kelompok merespons setelah setiap elemen. **Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. **KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8.	~15-20 menit Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
FASE 3 - SESI PROtokol (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum	Satu protokol, pengenalan bahasa sederhana, latihan atau diskusi yang diarahkan, refleksi singkat.	~25-30 menit Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8		
FASE 4 - PENUTUPAN (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Refleksi Fasilitator + Setiap orang menyebutkan satu hal yang akan mereka lakukan sebelum pertemuan berikutnya + Ritual Penutupan	~8-10 menit Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
TOTAL Terjemahan: Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA), perlu dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8		~60-70 menit Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Logika Urutan

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk memahami logika di balik urutan penggunaan intervensi dalam pengelolaan krisis atau situasi darurat terkait zat adiktif, termasuk cannabis dan opioid. Setiap tahap memiliki tujuan spesifik untuk memastikan keamanan dan efektivitas dalam membantu individu yang mengalami krisis.

1. **Penilaian Awal: Langkah pertama adalah menilai keadaan individu secara cepat dan akurat. Ini mencakup pengamatan tanda-tanda vital, tingkat kesadaran, dan gejala fisik atau psikologis yang terkait dengan penggunaan zat.**

2. **Stabilisasi: Tujuan utama di tahap ini adalah stabilisasi kondisi individu untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Ini mungkin melibatkan pemberian oksigen, cairan intravena, atau pengobatan simptomatik sesuai kebutuhan medis darurat.**

3. **Intervensi Psikologis: Setelah stabilisasi, intervensi psikologis dapat diterapkan. Ini bisa berupa dukungan emosional, terapi pernapasan, atau teknik relaksasi untuk membantu individu mengelola kecemasan dan stres yang terkait dengan krisis.**

4. **Pengelolaan Ketergantungan: Dalam konteks YAKITA, fokus beralih ke pengelolaan ketergantungan jangka panjang. Ini mungkin melibatkan terapi perilaku kognitif (CBT), konseling kelompok, atau program rehabilitasi untuk membantu individu mengembangkan strategi koping yang sehat dan mengurangi penggunaan zat yang berisiko.**

5. **Penguatan dan Pencegahan Relaps: Tahap akhir berfokus pada penguatan perilaku positif dan pencegahan relaps. Ini bisa mencakup pendidikan kesehatan, dukungan sosial, dan pengembangan rencana tindakan pribadi untuk menjaga pemulihan jangka panjang.**

Rapat ini sekarang memiliki logika internal yang koheren yang mencerminkan kerangka kerja terapi Kernel:

(Note: "Into The Light: 119 ext 8" adalah nomor darurat yang digunakan dalam konteks kesehatan Indonesia, khususnya untuk layanan BPOM/Kemenkes dan program YAKITA, yang berfokus pada pengurangan dampak.)

- Pembukaan - Menempatkan diri pada konteks dan menyatakan tujuan (Kau tidak rusak; kau di sini untuk memahami biologi tubuhmu).
- Ritual Pengenalan - Membangun identitas melalui arsitektur, bukan kekurangan; menamai perilaku pengganti; menamai pekerjaan saat ini.
- Sesi Protokol - mencakup konten spesifik yang menanggapi kebutuhan saat ini.
- Tutup — mengikat satu tindakan konkret dan mengirim orang-orang dengan kata penutup yang mereka bawa hingga pertemuan berikutnya.

Setiap fase melayani fungsi neurologi yang berbeda: pembukaan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis; pengenalan membangun identitas dan koneksi sosial; sesi protokol melibatkan korteks prafrontal dalam pemecahan masalah; penutupan mengaktifkan dopamin melalui antisipasi tindakan konkret berikutnya.

Ritual bukanlah hiasan. Ritual adalah mekanisme pengiriman.